

# Trainingsplan LSV Frauenfeld

Oktober - Dezember 2024



Oktober			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Mittwoch	2	Oberwiesen	Dauerlauf (lang)
Montag	7	Laufräff	Treppenlauf 5x
Mittwoch	9	Oberwiesen	Dauerlauf (lang)
<b>Samstag</b>	<b>12</b>	<b>Beinwil am See</b>	<b>Hallwilerseelauf 21.1 km / 10 km / 5 km</b>
<b>Sonntag</b>	<b>13</b>	<b>Lindau DE</b>	<b>3-Länder-Marathon 42.2 km / 21.1 km</b>
Montag	14	Laufräff	Intervall 3x 6'; P3' langsam
Mittwoch	16	Oberwiesen	Dauerlauf (lang) mit 1 km Endbeschleunigung
<b>Sonntag</b>	<b>20</b>	<b>Rapperswil-Jona</b>	<b>Vereinslauf: Schlosslauf 10 km</b>
		Weinfelden	36. Lauf-Cup 14.94 km
Montag	21	Laufräff	Dauerlauf langsam
Mittwoch	23	Oberwiesen	Dauerlauf (lang) mit 2 km Endbeschleunigung
Sonntag	27	Speicher	36. Lauf-Cup 11.1 km
Montag	28	Laufräff	Intervall 4x 8'; P4' langsam
Mittwoch	30	Oberwiesen	Dauerlauf (lang)

November			
Datum	Ort	Art des Trainings	
<b>Samstag</b>	<b>2</b>	<b>Wil</b>	<b>Wiler Herbstlauf 17 km / 10 km</b>
Montag	4	Laufräff	Intervall 4x 9'; P4' langsam
Mittwoch	6	Oberwiesen	Dauerlauf (lang) mit 4 km Endbeschleunigung
<b>Samstag</b>	<b>9</b>	<b>Kyburg</b>	<b>Kyburglauf 10.25 km / 5.7 km / HM / Treppensprint 1.3 km mit 450 Treppenstufen</b>
Sonntag	10	Gossau	36. Lauf-Cup 11.9 km
Montag	11	Laufräff	Dauerlauf
Mittwoch	13	Oberwiesen	Dauerlauf, gegen Ende 5x Steigerungsläufe à 20-30s
<b>Sonntag</b>	<b>17</b>	<b>Wil / Frauenfeld</b>	<b>Vereinslauf: Frauenfelder HM 21.1 km / Marathon 42.2 km / Waffenlauf 42.2 km</b>
Montag	18	Laufräff	Dauerlauf (langsam, kurz)
Mittwoch	20	Oberwiesen	Dauerlauf (kurz)
Sonntag	24	Goldach	36. Lauf-Cup 11.35 km
Montag	25	Laufräff	Dauerlauf
Mittwoch	27	Oberwiesen	Dauerlauf
<b>Samstag</b>	<b>30</b>	<b>Stein am Rhein</b>	<b>Staaner Stadtlauf 8 km / 5 km</b>

Regeneration - nur  
aerobes Training

Dezember			
Datum	Ort	Art des Trainings	
Sonntag	1	Bischofszell	36. Lauf-Cup 11.8 km
Montag	2	Laufräff	Dauerlauf
Mittwoch	4	Oberwiesen	Dauerlauf
<b>Samstag</b>	<b>7</b>	<b>Erzenholz</b>	<b>LSV Chlausabend</b>
Montag	9	Laufräff	Dauerlauf
Mittwoch	11	Oberwiesen	Dauerlauf
Sonntag	15	Sulgen	36. Lauf-Cup 12.4 km
Montag	16	Laufräff	Dauerlauf
Mittwoch	18	Oberwiesen	Dauerlauf (lang)
Montag	23	Laufräff	Dauerlauf *
Mittwoch	25	Oberwiesen	Dauerlauf (lang) *
Montag	30	Laufräff	Dauerlauf *
		<b>Eschlikon</b>	<b>TVE-Silvesterlauf 6.8 km</b>

Regeneration - nur  
aerobes Training

## Legende:

Training	Vereinsläufe
Vereinanelasse	sonstige Wettkämpfe

Trainingsbeginn: 18.00 Uhr

Treffpunkt Montag: Parkplatz Galgenholz (Laufräff)

Treffpunkt Mittwoch: Schulhaus Oberwiesen (ab Oktober)

Zu deiner eigenen Sicherheit zieh bitte Leuchtweste und Stirnlampe an.

\* Trainings zwischen Weihnachten und Neujahr finden nach Absprache statt.